

Раджа Йога

[Оглавление]

Глава VII

ДХЬЯНА И САМАДХИ

Мы уже составили себе общее представление о различных разделах раджа-йоги, но еще не коснулись наиважнейших и сложнейших - обучения сосредоточению, которое является целью и смыслом раджа-йоги. Мы знаем, что все человеческое знание, называемое рациональным, относится к области сознания. Мое сознательное восприятие вот этого стола и вашего присутствия дает мне знание того, что вы и стол находитесь здесь. В то же время я не осознаю значительную часть моего бытия. Я имею в виду внутренние органы моего тела, разные области мозга, человек не осознает их присутствия.

Я принимаю пищу сознательно, но я перевариваю пищу неосознанно, как неосознанно проходит и процесс превращения пищи, скажем, в кровь. Когда кровь питает собой различные части моего тела, я это не осознаю. И все же вес это проделываю я, не двадцать же человек живут в моем теле. А как я могу знать, что все это проделываю я, а не кто-то еще? Разве нельзя предположить, что моя функция заключается в принятии пищи и ее переваривании, а питает мое тело усвоенной пищей кто-то другой? Нельзя, так как почти всякое неосознанное действие организма можно вывести на уровень сознания. Мы видим, что сердце бьется без вмешательства с нашей стороны, мы не можем управлять им, оно делает свое дело. Однако человек способен научиться регулировать его ритм, замедлять, ускорять, почти останавливать. Управлять можно почти всеми органами тела. О чем это говорит? О том, что и действия, совершаемые неосознанно, все равно совершаются нами, только безотчетно. Итак, есть два уровня, на которых действует человеческий ум: уровень сознательный, где любое действие связано с чувством эгоизма, и уровень неосознанный, где отсутствует это чувство. У низших существ, животных, это называется инстинктом. У высших существ, включая наивысшее - человека, преобладают осознанные действия.

Но это еще не все. Существует и более высокий уровень, на котором способен действовать ум, - сверхсознание. В то время как неосознанность находится на уровне ниже сознания, эта деятельность ума находится над сознанием, и она свободна от чувства эгоизма. Эгоизм есть чувство, присущее только среднему уровню. Когда ум поднимается над ним или опускается ниже него, чувство "Я" исчезает, однако ум продолжает действовать. Состояние, при котором ум выходит за линию самосознания, называется самадхи, или сверхсознание. Например, как определить, соскользнул ли человек, находящийся в самадхи, на более низкий уровень или поднялся выше? Ведь в обоих случаях исчезает чувство "Я". Ответ состоит в том, что по результату можно судить о том, был ли ум погружен в низший слой или поднимался ввысь. Когда человек спит, он все равно управляет телом, он дышит, он совершает движения во сне, хотя себя не ощущает, возвращается же в бодрствование таким же, как заснул. Это тот же человек, с прежней суммой знания, которая не выросла за время сна. Человек не испытал никакого прозрения. Иное дело самадхи: человек входит в это состояние глупцом, а выходит мудрецом. Откуда эта разница? Если последствия различны, то различны и причины. Поскольку прозрение, полученное через самадхи, гораздо выше того, что могло бы дать подсознание, гораздо выше того, что он мог бы получить путем логических умозаключений, то следует признать, что это - сверхсознание, что самадхи есть состояние сверхсознания.

Вот что такое самадхи вкратце. А для чего стремиться к нему? Сфера действия разума, осознанной работы ума, узка и ограничена, она похожа на небольшую окружность, в пределах которой вынужден оставаться разум. Он не может выйти наружу, сколько бы ни пытался. Но как раз за пределами круга и находится все то, что дорого человечеству. Разум не в состоянии ответить на вопросы о том, существует ли бессмертие души, есть ли Бог, управляет ли вселенной некий высший разум и т.д. Наш разум говорит: я агностик и не могу ответить утвердительно или отрицательно. Но эти вопросы так важны для нас! Без ответов на них обесмысливается человеческая жизнь. Если жизнь просто коротенькая пьеска, если вселенная просто "случайная комбинация атомов", то почему я должен делать добро другому? Какой тогда смысл в милосердии, справедливости, чувстве близости к людям? Все наши этические доктрины, все моральные установки, все, что величественно и прекрасно в человеческой природе, строится на ответах на эти вопросы.

Не лучше ли каждому ковать железо, пока горячо, не оглядываясь на окружающих? Раз нет никакой надежды, почему я должен любить брата моего, а не перерезать ему глотку? Если ничего другого нет, значит, нет и свободы, есть только жесткие мертвые законы, и я могу только наслаждаться жизнью, пока жив. Многие сейчас утверждают, будто существуют утилитарные основы моральности. Что это за основы? Дать наибольшее возможное счастье наиболее возможному числу людей. А зачем мне это? Почему бы мне не делать людей несчастными, если это отвечает моим намерениям? Какой ответ дадут сторонники утилитарного подхода? Откуда известно, что хорошо, а что плохо? Меня побуждает страсть к наслаждениям, я ее удовлетворяю, такова моя природа, и я больше ничего не знаю. У меня есть желания, я их удовлетворяю, должен удовлетворять, какие могут быть ко мне претензии? И при чем тут все эти проповеди о смысле жизни, о нравственности, о бессмертной душе, о Боге, о любви и сострадании, о том, что нужно быть добрым и, более того, бескорыстно добрым?

Все этические нормы, все человеческие действия и помыслы покоятся на идее бескорыстия. Бескорыстие - это слово вбирает в себя весь смысл жизни человека. Но почему нужно быть бескорыстным? В чем необходимость, в чем побудительная сила моего стремления быть бескорыстным? Вы за утилитарный подход к жизни, вы зовете себя рациональным человеком, но, если вы не обоснуете эту утилитарность, я заподозрю вас в иррациональности. В таком случае объясните мне, почему я не должен быть эгоистом? Бескорыстие может быть весьма поэтическим качеством, но поэзия - не основание. А мне нужно обоснование, в силу которого я буду бескорыстен и добр. Потому что так говорит Имярек? Это меня не убеждает. Какая мне польза от бескорыстия? Гораздо полезнее быть эгоистом, если под пользой имеется в виду удовлетворение желаний. Где же ответ? Его нет у сторонников утилитарной моральности. А ответ в том, что наш мир - капля в безбрежном океане, звено бесконечной цепи. Откуда об этом узнали те, кто поднялся над эгоизмом и призывал человечество следовать их примеру? Не инстинктивно, ибо животные, наделенные инстинктами, этого не знают. Не логически, ибо разуму неизвестны эти вещи. Так откуда же изучая историю, мы обнаруживаем нечто общее во

всех религиях мира. Их учителя утверждают, что истины, проповедуемые ими, явились откуда-то извне, и многие не могут объяснить, откуда именно. Одни рассказывали, что им явился ангел в образе крылатого человека и провозгласил послание истины, другой описывает дэва, светоносное существо, третий - прародителя, который явился ему во сне и поведал различные вещи. Общее здесь то, что все говорят об истине, явившейся им, никто не говорит, будто пришел к ней путем логических умозаключений. Чему учит йога? Тому, что они справедливо полагали, что знание пришло к ним из-за пределов разума, но находилось оно в них.

Йога учит, что у ума есть более высокий уровень действия, что он способен переходить в сверхсознательное состояние, что истины, находящиеся за пределами разума, открываются человеку, когда ум переходит в это состояние. Перед человеком открывается путь к метафизическому и трансцендентальному знанию. Бывает, что человек выходит за пределы разума, за пределы обычной человеческой природы совершенно случайно, даже не понимая происходящего с ним, он как бы наталкивается на это знание. Случайно натолкнувшись на знание, человек, как правило, истолковывает его как знание, пришедшее извне. Этим и объясняется, почему его смысл всегда един, но в одной стране его носителем предстает ангел, в другой - дэв, в третьей - Бог. О чем это говорит? О том, что ум собственными силами открыл это знание, человек же, которому оно открылось, истолковал его в соответствии со своей верой и образованностью. На самом деле все эти люди случайно побывали в сверхсознательном состоянии.

Йоги утверждают, что случайность такого рода чревата опасностью. Известно много примеров, когда неожиданный переход в состояние сверхсознания повреждал мозг и люди, не понимая, что с ними происходит, и как бы спотыкаясь во тьме, вместе со знанием приобретали страннейшие суеверия и становились жертвами галлюцинаций. Мухаммед говорил, что однажды к нему в пещеру явился архангел Джабраил и увез его в рай на небесном коне Хараке. Но наряду с этим Мухаммед изрекал поразительные истины. Читая Коран, вы обнаружите поразительные прозрения вперемежку с суевериями. Как это можно объяснить? Мухаммед, без сомнения, пережил озарение, но озарение случайное. Он не был йогом, не знал причин того, что сам же делал. Подумать только о том, сколько доброго сделал он человечеству, и подумать только, как много зла он причинил своим фанатизмом! Вспомните о миллионах людей, убитых из-за его учения, о матерях, потерявших детей, об осиротевших детях, о разоренных странах!"

Изучая жизнеописания великих учителей, подобных Мухаммеду, мы видим эту опасность. Но мы видим и другое - вдохновенность учителей, И все же всякий раз, когда один из пророков благодаря своей эмоциональности достигал состояния сверхсознания, он выносил из него не только понимание истины, но и фанатизм и суеверия, причинявшие миру столько же вреда, сколько приносили добра их великие учения. Чтобы дойти до сути массы несуразностей, которую мы зовем человеческой жизнью, необходимо подняться над разумом, но это надо делать методично, постепенно, постоянно упражняясь и отбрасывая все предрассудки. Сверхсознательное состояние требует такого же научного изучения, как все остальное. Нашей основой должен быть разум, мы должны следовать разуму до предела, далее которого он неспособен действовать, а там он сам подскажет нам путь к высшему уровню. Если случится вам встретить человека, утверждающего, будто он испытал прозрение, но рассуждающего иррационально, отвернитесь от него. Почему? Да потому, что все три состояния - инстинкт, разум и сверхсознание, или: бессознательное, сознательное, сверхсознательное, - это разные состояния одного и того же ума. Не три ума одного человека, а один, в котором одно состояние, развиваясь, становится другим. Инстинкт развивается в сознание, а сознание выходит за собственные пределы, поэтому ни одно из состояний не противоречит остальным. Подлинное озарение не входит в противоречие с разумом, но реализует его. Как великий пророк провозглашает: не разрушать пришел я, а исполнить, так и озарение всегда реализует собой разум и находится в гармонии с ним.

Цель всех стадий йоги есть научно обоснованное приближение к самадхи, к переходу в сверхсознание. Более того, и это очень важно, сверхсознание является природным свойством всякого человека в такой же степени, в какой оно было присуще пророкам древности. Пророки не были людьми уникальными, они были такими же, как мы с вами. Они были великими йогами, они привели себя к состоянию сверхсознания, и мы с вами тоже можем сделать это. Сам факт достижения сверхсознания одним человеком говорит о том, что это возможно и для других. Не просто возможно, каждый должен в конечном счете достичь этого состояния - оно и есть религия. Наш единственный учитель - опыт. Можно всю жизнь говорить и рассуждать, но так и не произнести ни слова истины, ее нужно пережить. Нельзя выучить хирурга, просто дав ему в руки стопку книг. Нельзя удовлетворить мою тягу к чужой стране, показав ее на карте, мне необходимо подлинное восприятие. Карты могут лишь вызвать любознательность, но в этом их единственная ценность. Цепляние за книги только разлагает ум человека. Можно ли вообразить богохульство более ужасное, чем заявление, будто в той или иной книге содержится познание Бога? Как смеет человек провозглашать бесконечность Бога и пытаться втиснуть Его между обложек тощей книжонки! Миллионы людей погибли, потому что не верили написанному в книгах, потому что отказывались видеть Бога на книжных страницах. Конечно, сейчас из-за этого уже не убивают, но мир и по сей день прикован к книжной вере.

Итак, чтобы перейти в состояние сверхсознания при помощи научных методик, необходимо пройти все стадии раджа-йоги, которую я старался вам объяснить. После пратьяхары и дхараны мы приходим к дхьяне, к медитации. Ум, приученный к сосредоточению на определенной точке вне или внутри нас, постепенно обретает силу, позволяющую ему как бы непрерывно течь к этой точке. Это состояние называется дхьяна. Когда сосредоточенность, сила дхьяны, возрастает до такой степени, что внешние восприятия становятся незаметными и остается только внутренний смысл, тогда и наступает самадхи. Три состояния, вместе взятые, - дхарана, дхьяна и самадхи - называются самьяма. Иными словами: если ум способен сначала сосредоточиться на объекте, сохранять сосредоточенность в течение некоторого периода времени, а затем, не теряя сосредоточенности, обратиться только на внутренние восприятия, следствием которых был объект, такой ум способен управлять всем.

Пребывание в медитации есть высочайшее состояние бытия. Подлинное счастье недоступно до тех пор, пока существует желание. Только отстраненное наблюдение за объектами дает нам подлинное блаженство и счастье. Счастье животного в его восприятиях, человека - в интеллекте, божественное счастье - в погружении в духовность. Лишь душе, научившейся этому, раскрывает мир свою красоту. Для того, кто свободен от желаний, многообразные перемены в природе есть единая панорама красоты и возвышенности.

Понять все это можно через дхьяну, или медитацию. Мы слышим звук. Вначале это внешние колебания, затем нервный импульс доносит их до ума, ум реагирует на импульс, и тут появляется проблеск знания того объекта, который послужил внешней причиной цепи перемен - от колебаний эфира до реакции мозга. Йоги назовут их шабда - звук, артха - смысл и джняна - знание. На языке физики

и физиологии это колебания эфира, передача нервного импульса и реакция мозга. И хотя процесс состоит из трех отдельных фаз, человек не в состоянии различить их. Мы воспринимаем только общий результат - то, что мы называем внешним объектом. Однако, поскольку каждый акт восприятия включает в себя все три фазы, нет причины, которая помешала бы нам научиться распознавать их.

Приступать к медитации можно, когда ум подготовлен к ней упражнениями, полон сил и способен управлять собой, когда он умеет улавливать тончайшие ощущения. Медитация должна начинаться с сосредоточения на грубых материальных объектах и, постепенно переходя к объектам все более тонким, стать наконец беспредметной. Ум должен вначале воспринимать внешние причины восприятия, затем процесс их передачи в мозг, а затем - собственную реакцию. Обучившись воспринимать внешние причины ощущений отдельно от всего остального, ум приобретает способность воспринимать чрезвычайно тонкие материальные образования и формы. Обучившись выделять движение нервных импульсов, он приобретает способность управлять всеми психическими колебаниями, как в себе, так и в других, прежде чем они перейдут в физическую энергию. Когда же йог обретает способность воспринимать одну только реакцию ума, он получает доступ ко всему знанию, ибо все это есть результат реакции. Йог дошел до самой основы своего ума и отныне может полностью управлять им. Этот человек сможет подчинить себе все, что пожелает, однако, поддавшись соблазну, он тут же утратит способность к дальнейшему развитию. Потворство желаниям есть великое зло. Но если он найдет в себе силы отрешиться и от этих поразительных возможностей, он достигнет цели йоги, успокоит волны в океане ума. И здесь величие души, не тревожимой долее ни умом, ни телом, засияет ярчайшим светом, здесь йог познает, что он есть и вечно был средоточием бессмертного, всеобъемлющего знания.

Самадхи - природное свойство каждого человека, да и каждого животного тоже. Все живое, от неприметнейшей твари до прекраснейшего ангела, рано или поздно должно испытать самадхи, ибо лишь тогда раскрывается перед нами истинная религия. Все, что этому предшествует, - не более, чем трудное продвижение к этому состоянию. Пока мы не пришли к нему, нет разницы между верующим и неверующим. Зачем упражнять себя в сосредоточении, если не ради вот этого познания, с обретением которого исчезают все скорби, отлетают все страдания, сами семена понуждения к поступкам сгорают и душа пребывает свободной навеки.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

